

VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituiran per altres aliments.



ÀPATS

5

Ψ4

ENTRE CINC I SIS ÀPATS: PRIMER ESMORZAR A CASA, SEGON ESMORZAR A L'ESCOLA, DINAR, BERENAR I SOPAR.



"Cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia."

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba, porro i pebrot) Salsitxes de pollastre amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Espirals amb sofregit vegetal logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col amb patates Gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb enciam Fruita ecològica
SO-PAR Wok de verdures amb fideus d'arròs i salmó / Caqui	SO-PAR Trinxat de la Cerdanya / Lluç al vapor amb verdures / Mandarines	SO-PAR Pizza casolana d'escalivada / Kiwi	SO-PAR Pèsols bullits / Ous escaldats amb palets de pastanaga / Poma	SO-PAR Crema de porros / Fesollets saltejats amb alls / Taronja
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Llom a la planxa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Llenties guisades Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca Truita de carbassó amb enciam i olives verdes Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Lluç al forn Fruita ecològica
SO-PAR Sopa de pasta integral / Cigrons amb pastanaga / Raïm	SO-PAR Crema de moniato i pastanaga / Remenat de xampinyons / Mandarina	SO-PAR Arròs tres delícies / Llobarro a la planxa amb pastanaga ratllada / Taronja	SO-PAR Carbassó gratinat / Rap a forn amb ceba i tomàquet / Pa integral / Plàtan	SO-PAR Mongeta tendra saltejada / Ou ferrat amb patates rosses / Pera
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
<ul style="list-style-type: none"> Patata, pèsol i pastanaga Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor amb patata Salmó al forn amb tomàquet i enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i bròquil Fesols estofats Fruita ecològica
SO-PAR Creps de pernil dolç i formatge amb salsa de carbassó / Raïm	SO-PAR Mongeta tendra amb pernil / Hamburguesa de llenties amb soja germinada i olives / Poma	SO-PAR Bròquil al vapor / Cus-cus amb cigrons / Pinya	SO-PAR Sopa minestrone / Truita de verdures amb tomàquet amanit / Taronja	SO-PAR Crema de carbassa i moniato / Lluç amb verdures / Mandarina
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb oli i formatge Cap de llom a la planxa amb pastanaga i ceba Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Ventresca de lluç amb tomàquet amanit Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Llenties amb cus-cus logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pasta Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Truita de francesa amb enciam i olives Fruita ecològica
SO-PAR Sopa d'arròs integral / Limanda al vapor amb verdures / Raïm	SO-PAR Sopa de galets / Truita francesa amb remolatxa / Plàtan	SO-PAR Verdures al vapor / ous gratinats / pinya	SO-PAR Saltejat de verdures i quinoa / Verat al forn amb amanida / Taronja	SO-PAR Crema de porros / Hummus amb torradetes integrals / Taronja
DIA 30				
<ul style="list-style-type: none"> Patata, mongeta i pèsols Pollastre a la planxa amb bolets Fruita ecològica 				
SO-PAR Sopa de sèmola / Calamar a la planxa amb amanida / Mandarina	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR